

Penerapan Manajemen Stress Non Farmakologis Pada Ibu Hamil Di BPM Febra Ayudiah, SST, M.H

Liya Lugita ¹⁾; Mepi Sulastri ²⁾; Indra Iswari ³⁾

^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹ liyalugitasari@unived.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [10 Juni 2024]

Revised [07 Juli 2024]

Accepted [10 Juli 2024]

KEYWORDS

Ibu Hamil, Manajemen
Stress Non Farmakologis

This is an open access article
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Stres pada kehamilan berpotensi menimbulkan dampak morbiditas selama hamil. Komplikasi yang timbul diakibatkan stres prenatal seperti: persalinan preterm yang disebabkan plasenta meningkatkan produksi hormon pelepas kortikotropin (CRH) dan progesteron pada keadaan stres. Selain itu pada awal kehamilan stres dan penurunan progesteron dapat menyebabkan abortus, progesteron yang bersifat menenangkan dan memperlambat motilitas lambung sebagai pencetus terjadinya hiperemesis gravidarum hingga Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR). Dampak tersebut membuktikan bahwa keadaan mental ibu dapat mempengaruhi kesehatan ibu selama kehamilan dan tumbuh kembang bayi pada periode kehidupan selanjutnya (King et al, 2010; Woods et al, 2010; Silviera et al, 2012). Oleh karena itu perlu dilakukan edukasi kepada ibu hamil tentang bagaimana mengelola stress dengan baik dengan pendekatan management stress. Sehingga tujuan dari Tujuan kegiatan ini adalah Untuk meningkatkan kesehatan serta mengurangi stress dan bisa memenejemen stress sendiri pada ibu hamil. Setelah dilakukan pemberian materi serta pelatihan pada ibu hamil di BPM Febra Ayudiah, SST, M.H didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan serta ibu hamil dapat mengurangi stress nya dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam yaitu metode non farmakologi untuk mengurangi tress.

ABSTRACT

Stress in pregnancy has the potential to cause morbidity during pregnancy. Complications that arise due to prenatal stress include: preterm labor caused by the placenta increasing the production of corticotropin-releasing hormone (CRH) and progesterone in stressful situations. Apart from that, at the beginning of pregnancy stress and a decrease in progesterone can cause abortion, progesterone which is calming and slows down gastric motility can trigger hyperemesis gravidarum and low birth weight (LBW) babies. This impact proves that the mother's mental state can influence the mother's health during pregnancy and the baby's growth and development in the next period of life (King et al, 2010; Woods et al, 2010; Silviera et al, 2012). Therefore, it is necessary to educate pregnant women about how to manage stress well with a stress management approach. So the aim of this activity is to improve health and reduce stress and be able to manage your own stress in pregnant women. After providing material and training to pregnant women at BPM Febra Ayudiah, SST, M.H, it was found that there was an increase in knowledge and pregnant women were able to reduce their stress by using the deep breathing relaxation technique, which is a non-pharmacological method for reducing stress.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin yang dimulai saat konsepsi hingga awal persalinan. Selama masa kehamilan banyak terjadi perubahan fisiologis pada tubuh ibu hamil sebagai bentuk adaptasi maternal yaitu perubahan fisik, fungsi organ, perubahan sistem hormonal, metabolisme dan kondisi psikologis terkait stres prenatal (Manuaba et al, 2010).

Stres masa prenatal bisa disebabkan stres fisik maupun stres psikososial. Stres prenatal hampir sering terjadi pada seluruh wanita hamil terutama pada primigravida. Stres ini bisa disebabkan dari faktor luar (stresor eksternal) maupun dari dalam diri (stresor internal) ibu hamil. Stres merupakan kondisi yang tidak nyaman (disforik) yang didefinisikan sebagai ketidakseimbangan ibu hamil untuk merasa mampu atau menolak terhadap berbagai perubahan dalam proses adaptasi kehamilannya (Woods et al, 2010; Nurdin, 2014).

Penelitian psikososial stres pada masa kehamilan yang dilakukan pada ras Asia, Afrika dan ras kulit putih menyatakan bahwa 6 % dari wanita hamil mengalami stres ringan, 78% mengalami stres berat dan 16 % tidak mengalami stres sama sekali. Stres masa kehamilan secara signifikan disebabkan oleh faktor kesulitan ekonomi, masalah rumah tangga, kekerasan fisik, masalah medis, aktifitas yang padat, pekerjaan dan riwayat kehamilan dengan komplikasi (Woods et al, 2010). Stres prenatal sering terjadi hanya jarang dikenali dan dianggap tidak terlalu penting dalam masa kehamilan.

Sebuah penelitian di Kanada menunjukkan wanita hamil merasakan stres psikososial tingkat rendah dan 6 % stres tingkat tinggi. Ibu hamil di Spanyol 30 % memiliki peluang lebih rendah untuk mengalami stres, sedangkan di Indonesia terdapat 64,4 % dari ibu hamil yang mengalami stres berat dan berpotensi menimbulkan persalinan kurang bulan (Woods et al, 2010; Silviera et al, 2012).

Stres masa kehamilan dikarenakan ketidakseimbangan yang dirasakan ibu hamil dalam mengatasi masalah dan tuntutan kehamilan. hal ini dianggap biasa oleh sebagian orang pada masa kehamilan namun penelitian American Collage Of Obstetricans and Gynecology (ACOG), menyatakan pentingnya

pengukuran stres pada tiap trimester kehamilan dan postpartum sebagai pencegahan dampak morbiditas yang ditimbulkan keadaan stres saat hamil. Sehingga menentukan kaitan hal tersebut dianggap penting (ACOG, 2010; Woods et al, 2010).

Stres pada kehamilan berpotensi menimbulkan dampak morbiditas selama hamil. Komplikasi yang timbul diakibatkan stres prenatal seperti: persalinan preterm yang disebabkan plasenta meningkatkan produksi hormon pelepas kortikotropin (CRH) dan progesteron pada keadaan stres. Selain itu pada awal kehamilan stres dan penurunan progesteron dapat menyebabkan abortus, progesteron yang bersifat menenangkan dan memperlambat motilitas lambung sebagai pencetus terjadinya hiperemesis gravidarum hingga Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR).

Dampak tersebut membuktikan bahwa keadaan mental ibu dapat mempengaruhi kesehatan ibu selama kehamilan dan tumbuh kembang bayi pada periode kehidupan selanjutnya (King et al, 2010; Woods et al, 2010; Silviera et al, 2012). Oleh karena itu perlu dilakukan edukasi kepada ibu hamil tentang bagaimana mengelola stress dengan baik dengan pendekatan management stress.

METODE

Waktu Dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di BPM Febra Ayudiah, SST, M.H pada bulan Oktober 2023 yang dilaksanakan selama 1 Bulan dari tanggal 28 September-28 Oktober 2023

Metode Kegiatan

Tahap persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan meliputi :

1. Survei, pemantapan dan penentuan lokasi mitra, sasaran serta penentuan permasalahan yang di hadapi oleh mitra
2. Menganalisis masalah dan penentuan solusi yang diusulkan serta disetujui dan disepakati oleh mitra
3. Persiapan materi dan kelengkapan kegiatan

Tahap Pelaksanaan edukasi dan konseling pada ibu hamil, meliputi : Pemberian Materi tentang mengurangi stress dengan metode non farmakologis pemberian meningkatkan pengetahuan peserta adalah sebagai berikut

1. Teknik Relaksasi Nafas Dalam
2. Konseling mengenai Pengetahuan Kesehatan Pada masa Kehamilan
3. Pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam dilakukan dengan dengan memberikan demonstrasi terlebih dahulu dengan mengajak salah satu ibu untuk duduk didepan

Tahap Evaluasi

Pada saat evaluasi ibu hamil telah mengerti dan dapat mempraktekan mengenai teknik relaksasi nafas dalam sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Aktivitas



Gambar 1 Pelaksanaan Konseling dan penentuan Jadwal



Gambar 2 Teknik Relaksasi Nafas

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari uraian pada bab 1 sampai dengan bab 5 yang sudah dibahas sebelumnya dapat ditarik kesimpulan : Melihat jumlah ibu hamil dan belum mendapatkan pengetahuan dan cara mengurangi stress secara non farmakologis selain dengan menggunakan obat-obatan maka sangat diperlukan memberikan pengetahuan dan pelatihan menggunakan teknik relaksasi pernafasan dalam selain mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya. Diharapkan ibu hamil dapat menerapkan teknik pernafasan dalam untuk mengurangi stress pada ibu hamil dan dilakukan secara rutin pada minimal durasi 3 kali pernafasan pada ibu hamil di BPM Febra Ayudiah, SST, M.H.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena pengabdian masyarakat ini berjalan lancar. Pada kesempatan ini kami sampaikan ucapan terima kasih kepada Universitas Dehasen Bengkulu, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dehasen Bengkulu, Ibu Febra Ayudiah, SST, M.H. dan seluruh anggota dan seluruh ibu hamil

DAFTAR PUSTAKA

- Arifah, Hidayati (2022) Penerapan Relaksasi Tarik Nafas Dalam Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Impaksi: Case Report. Jurnal Ilmiah Kesehatan Medika DRG. Suherman.
- Atika Zahria Arisanti, (2021)'Dampak Psikologis Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19-Jurnal Sehat Masada, Vol. XV,
- Niken Bayu Argaheni, (2021).'Efek Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan Ibu Selama Kehamilan', Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya, Vol. 9
- Kemendes RI. Pedoman pelayanan antenatal, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir di Era Adaptasi Baru. 2020.
- Purwaningsih, H. (2020). Analisis Masalah Psikologis pada Ibu Hamil Selama Masa Pandemi Covid-19 : Literature Review. Jurnal Kesehatan, 1(2), 9–15. Tina Uswatun Hasanah, (2021).

Manajemen Stres Pada Ibu Hamil Di Masa Pandemi Covid-19. Thesis, Hal:2-(Diakses pada 25 Desember 2023, Pukul 10.15 WIB)
Yuniar Mahsyee,, (2020). Manajemen Stres Pada Ibu Hamil. (Diakses pada 21 Mei2022, Pukul 11.20WIB)